

August 2023

Monthly Magazine  
Year 9 Issue 8

# Satyug

नारायण रेकी सतसंग परिवार  
*In Giving We Believe*

## सतयुग



### हमारा उद्देश्य

“हर इंसान तन, मन, धन व संबंधों से स्वस्थ हो  
हर घर में सुख, शांति समृद्धि हो व  
हर व्यक्ति उन्नति, प्रगति व सफलता प्राप्त करे।”

#### बुधवार सतसंग

प्रत्येक बुधवार प्रातः ११ बजे से ११.३० बजे तक

#### फेसबुक लाइव पर

सतसंग में भाग लेने के लिए नारायण रेकी सतसंग परिवार के फेसबुक पेज को ज्वाइन करें और सतसंग का आनंद लें।

# नारायण गीत

नारायण-नारायण का उद्घोष जहाँ  
राम राम मधुर धुन वहाँ  
सबको खुशियाँ देता अपरम्पार,  
जीवन में लाता सबके जो बहार  
खोले, उन्नति, प्रगति, सफलता के द्वार,  
बनाता सतयुग सा संसार  
वो है, वो है हमारा नारायण रेकी सतसंग परिवार  
हमारा सन.आर.सस.पी, प्यारा सन.आर.सस.पी.  
प्यार, आदर, विश्वास बढ़ाता  
रिश्तों को मजबूत बनाता, मजबूत बनाता  
परोपकार का भाव जगाता  
सच्चाई, नम्रता सेवा में विश्वास बढ़ाता  
सत को करता अंगीकार  
बनाता सतयुग सा संसार  
वो है, वो है हमारा नारायण रेकी सतसंग परिवार  
मुस्कान के राज बताता,  
तन, मन, धन से देना सिखलाता  
हमको जीना सिखलाता  
घर-घर प्रेम के दीप जलाता  
मन क्रम से जो हम देते वही लौटकर आता, वही लौटकर आता  
बनाता सतयुग सा संसार  
वो है, वो है हमारा नारायण रेकी सतसंग परिवार  
सन.आर.सस.पी.,सन.आर.सस.पी.

॥ ॐ ॥

## पावन वाणी



प्रिय नारायण प्रेमियों,

॥ नारायण नारायण ॥

पिछले दिनों नंदिनी गुप्ता जी के सिर पर २०२३ की मिस वर्ल्ड, इंडिया का ताज सजा, जब टीम सतयुग ने उनके फाइनल इंटरव्यू के उत्तर को सुना तो लगा बच्ची ने जो कहा वह वाकई दिल को छू लेने वाला और ब्रह्म सत्य है। उनका कहना था कि जब आप स्वयं बदलते हो तो आप दुनिया को बदलने की क्षमता रखते हो।

नंदिनी के शब्दों ने मुझे साबरमती आश्रम में राष्ट्रपिता मोहन दास करम चंद गांधी का एक वाक्या याद दिला दिया। एक बार एक महिला अपने पुत्र को लेकर गांधीजी के पास आई। उसने गांधीजी से कहा, बापू आप इसकी गुड़ खाने की आदत को छुड़वा दो, आप कहेंगे तो यह अवश्य ही गुड़ खाना छोड़ देगा। गांधीजी ने एक लंबी साँस लेकर उससे कहा, 'बहन आप अपने पुत्र को १५ दिन के बाद मेरे पास लाना तब मैं इससे इसके गुड़ खाने की आदत को छोड़ने के लिए कह सकूँगा।'

जब १५ दिन बाद वह महिला आई तो गांधीजी ने उस बच्चे के सिर पर हाथ फेरते हुए उसे गुड़ खाने के नुकसान से परिचित कराया और उससे गुड़ न खाने का वचन दिलवाया।

महिला को बड़ा आश्चर्य हुआ कि जो कार्य गांधीजी १५ दिन पहले कर सकते थे उसके लिये उन्होंने इतना समय क्यों लिया? कौतुहल वश उसने गांधीजी को अपने मन की बात कह दी। गांधीजी ने जबाव दिया, 'बहन जब आप मेरे पास अपने बेटे को लेकर आई थीं उस समय मैं स्वयं गुड़ खाता था और जब मैं स्वयं को नहीं बदल सकता तो दूसरे को कैसे बदलता? मैं उसको कह भी देता पर मेरी बातों का उस पर कोई असर नहीं होता क्योंकि मेरे भीतर खुद वो आदत थी। पर आज जब मैंने गुड़ खाना छोड़ दिया है तो मेरी आंतरिक दृढ़ता ने मुझे प्रेरित किया कि मैं अपनी बात उससे कह सकूँ और उस पर भी मेरी बात का गहरा असर हुआ।

बस इतनी सी बात है। जब आपको लगे कि सामने वाले के भीतर कुछ चीज़ों को बदलना है तो समझ जाइए कि आपके बदलने का समय आ गया है।

खुद को बदलिए दुनिया खुद ही बदल जाएगी। नारायण रेकी सतसंग परिवार का मानना है – नज़र बदलिए नज़ारे बदल जाएँगे, दृष्टिकोण बदलिए दृश्य बदल जाएँगे। विचार, वाणी, व्यवहार से सकारात्मक हो जायें ईमानदारी और वफ़ादारी के रास्ते को अपनायें आप देखेंगे कि यह दुनिया वैसी ही बन गई है।

शेष कुशल

R. Modi

॥ नारायण नारायण ॥

-: संपादिका :-

संध्या गुप्ता

09820122502

-: प्रधान कार्यालय :-

नारायण भवन

टोपीवाला कंपाउंड, स्टेशन रोड

गोरेगांव वेस्ट, मुंबई

-: क्षेत्रीय कार्यालय :-

अहमदाबाद	जैविनी शाह	9712945552
अकोला	शोभा अग्रवाल	9423102461
अकोला	रिया अग्रवाल	9075322783
अमरावती	तरुलता अग्रवाल	9422855590
औरंगाबाद	माधुरी धानुका	7040666999
बैंगलोर	कनिष्का पोद्दार	7045724921
बैंगलोर	शुभांगी अग्रवाल	9327784837
बैंगलोर	शुभांगी अग्रवाल	9341402211
बस्ती	पूनम गाडिया	9839582411
बिहार	पूनम दुधानी	9431160611
भीलवाड़ा	रेखा चौधरी	8947036241
भोपाल	रेनु गडानी	9826377979
चेन्नई	निर्मला चौधरी	9380111170
दिल्ली ( नोएडा )	तरुण चण्डक	9560338327
दिल्ली ( नोएडा )	मेधा गुप्ता	9968696600
दिल्ली ( डब्ल्यू )	रेनु विज	9899277422
धूलिया	रेणु भटवाल	878571680
गोंदिया	राधिका अग्रवाल	9326811588
गोहटी	सरला लाहोटी	9435042637
हैदराबाद	स्नेहलता केडिया	9247819681
इंदौर	धनश्री शिरालकर	9324799502
जालना	रजनी अग्रवाल	8888882666
जलगांव	काला अग्रवाल	9325038277
जयपुर	प्रीति शर्मा	9461046537
जयपुर	सुनीता शर्मा	8949357310
जयपुर	सुनीता शर्मा	8949357310
झुनझुन	पुष्पा देवी टिबेरेवाल	9694966254
इचलकरंजी	जय प्रकाश गोयनका	9422043578
कोल्हापुर	राधिका कुमठकर	9518980632
कोलकत्ता	स्वेटा केडिया	9831543533
कानपुर	नीलम अग्रवाल	9956359597
लातूर	ज्योति भूतडा	9657656991
मालेगांव	रेखा गारोडिया	9595659042
मालेगांव	आरती चौधरी	9673519641
मालेगांव	आरती दी	9518995867
मोरबी	कल्पना चोरोडिया	8469927279
नागपुर	सुधा अग्रवाल	9373101818
नांदेड़	चंदा काबरा	9422415436
नवलगढ़	ममता सिंगोडिया	9460844144
नासिक	सुनीता अग्रवाल	9892344435
पुणे	आभा चौधरी	9373161261
पटना	अरविंद कुमार	9422126725
पुसलिया	मृदु राठी	9434012619
परतवाड़ा	राखी मनीष अग्रवाल	9763263911
रायपुर	अदिति अग्रवाल	7898588999
रांची	आनंद चौधरी	9431115477
सुरत	रंजना अग्रवाल	9328199171
सिकर ( राजस्थान )	सुषमा अग्रवाल	9320066700
श्री गंगानगर	मधु त्रिवेदी	9468881560
सतारा	नीलम कदम	9923557133
शोलापुर	सुवर्णा बलदवा	9561414443
सिलीगुड़ी	आकांक्षा मुधरा	9564025556
टाटा नगर	उमा अग्रवाल	9642556770
राउरकेला	उमा अग्रवाल	9776890000
उदयपुर	गुणवंती गोयल	9223563020
उबली	पल्लवी मलानी	9901382572
वाराणसी	अनीता भालोटिया	9918388543
विजयवाड़ा	किरण झंवर	9703933740
वर्धा	रूपा सिंघानिया	9833538222
विशाखापतनम	मंजू गुप्ता	9848936660

अंतर्राष्ट्रीय केंद्र का नाम		
ऑस्ट्रेलिया	रंजना मोदी	61470045681
दुबई	विमला पोद्दार	+971528371106
काठमांडू	रिचा केडिया	+977985-1132261
सिंगापुर	पूजा गुप्ता	6591454445
शारजाह	शिल्पा मंजरे	+971501752655
बैकाक	गायत्री अग्रवाल	66952479920
विराटनगर	मंजू अग्रवाल	+977980-2792005
विराटनगर	वंदना गोयल	+977984-2377821

॥ ५ ॥

## संपादकीय

प्रिय पाठकों,

॥ नारायण नारायण ॥

पिछले दिनों नंदिनी गुप्ता को मिस वर्ल्ड, इंडिया चुना गया। नंदिनी को मिस वर्ल्ड का ताज मिला उनके बहुत ही खूबसूरत उत्तर से। फ़ाइनल राउंड के इंटरव्यू में उनसे पूछा गया, यदि आप को चुनने का मौक़ा दिया जाए तो आप क्या चुनोगी- खुद को बदलना/ या दुनिया को बदलना?

उनका जवाब था, 'मैं स्वयं को बदलने का विकल्प चुनूंगी क्योंकि मेरा मानना है, जैसा कि कहते हैं charity begins at home, in the same way change also comes from within यदि आप स्वयं के भीतर के बदलाव को स्वीकार करने की क्षमता रखते हो तो आप बहुत ही आसानी से दुनिया को बदल कर एक नई दुनिया को रच सकते हो।' टीम सतयुग के दिलों को नंदिनी के इस अभूतपूर्व उत्तर ने छू लिया और हमने यह तय किया कि इस बार इस विषय पर अपने प्रिय पाठकों से बातचीत की जाए। तो बस जुट गई टीम सतयुग तैयारियों में।

आप स्वयं को बदलें और अपने लिए एक सर्वोत्तम दुनिया का निर्माण करें इन शुभकामनाओं के साथ।

आपकी अपनी  
संध्या गुप्ता

### अंतर्राष्ट्रीय कार्यालय :

नेपाल	रिचा केडिया	977985-1132261
ऑस्ट्रेलिया	रंजना मोदी	61470045681
बैकाक	गायत्री अग्रवाल	66897604198
कनाडा	पूजा आनंद	14168547020
दुबई	विमला पोद्दार	971528371106
शारजाह	शिल्पा मंजरे	971501752655
जकार्ता	अपेक्षा जोगनी	9324889800
लन्दन	सी.ए. अक्षता अग्रवाल	447828015548
सिंगापुर	पूजा गुप्ता	6591454445
डबलिनओहियो अमेरिका	स्नेह नारायण अग्रवाल	1-614-787-3341

आपके विचार सकारात्मक सोच पर आधारित आपके लेख, काव्य संग्रह आमंत्रित है - सतयुग को साकार करने के लिये/आपके विचार हमारे लिये मूल्यवान हैं। आप हमारी कोशिश को आगे बढ़ाने में हमारी मदद कर सकते हैं। अपने विचार उदगार, काव्य लेखन हमें पत्र द्वारा, ई-मेल द्वारा भेज सकते हैं।  
हमारा ई-मेल है 2014satyug@gmail.com

we are on net  
   
narayanreikisatsangparivar @narayanreiki

प्रकाशक : नारायण रेकी सतसंग परिवार  
मुद्रक : श्रीरंग प्रिन्टर्स प्रा. लि. मुंबई.  
Call : 022-67847777

॥ नारायण नारायण ॥



खुद को बदलो दुनिया खुद ही बदल जाएगी, भारत की विश्व सुंदरी नंदिनी गुप्ता द्वारा कहे गए इन शब्दों के भीतर जीवन का एक अद्भुत रहस्य छिपा हुआ है। यदि हम यह कहें कि यह एन आर एस पी के सिद्धांतों की ओर इंगित करता है तो ज़्यादा बेहतर होगा। राज दीदी हमेशा कहती हैं इस दुनिया में हम अपना विकास करने के लिए अपने कार्मिक एकाउंट्स को सैटल करने के लिए आए हैं और यह तभी संभव है जब हमेशा इस ओर ध्यान रखें कि हम हमेशा दूसरों के चेहरे पर मुस्कान का कारण बनेंगे। किसी के चेहरे से मुस्कान तभी जाती है जब हमारा व्यवहार उनके अनुकूल नहीं होता है। अब जब हमें दूसरों के चेहरे पर मुस्कान का कारण बनना है तो हमें हमारे उस व्यवहार को बदलना होगा जो उनके अनुकूल नहीं है। तो है न बहुत आसान इस गणित को समझना कि आप बदलोगे तो दुनिया बदल जाएगी। बदलाव की शुरुआत हमें स्वयं से करनी होगी क्योंकि अगर हम खुद में बदलाव ला सकते हैं तो इस दुनिया को भी बदल सकते हैं।

किसी महान व्यक्ति ने कहा है, 'हर बदलाव की शुरुआत कर, तू ज़माने को बदलना चाहता है तो खुद से पहल कर, खुद को बदलकर।

जब हम आत्मविश्वास को मज़बूती से पोषित करते हैं तो हमारी सोच, हमारे कर्म दुनिया को प्रेरित करने में सक्षम हो जाते हैं। खुद को सुधारने की इस प्रक्रिया में हम अपने आस-पास की दुनिया को भी प्रभावित कर सकते हैं। दुनिया बड़ी ही सहजता से बदल जाती है, जब आप बदलते हैं। दीदी कहती हैं आप जो बदलाव दूसरों में देखना चाहते हैं वो आप पहले स्वयं में करें आपको दूसरों के भीतर वो बदलाव लाने की आवश्यकता ही महसूस नहीं होगी। महात्मा गांधी का कहना है, 'आप वे बदलाव हो सकते हैं जिन्हें आप दुनिया में देखना चाहते हैं।' मनुष्य अपने विचारों में कार्य करने के तरीकों में परिवर्तन करके मानवता की सोच में परिवर्तन ला सकता है। व्यक्तिगत परिवर्तन सामाजिक ऊर्जा का स्रोत बनते हैं। व्यक्तिगत विकास की प्रक्रिया से ही समाज में प्रगति हो सकती है। विकास और प्रगति का सफ़र सदैव मानवता की तरक्की में होता है। मानव इतिहास में ऐसे कई उदाहरण हैं जहां व्यक्तिगत परिवर्तनों ने समाज को एक नई सोच दी। गांधीजी ने भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के माध्यम से समाज को बदला और भारतवर्ष को आज़ादी दिलाई। विनोबा भावे जैसे महान व्यक्तियों ने अपने व्यक्तिगत अनुभवों से गांधीजी के आदर्शों का पालन किया और जन-साधारण को भूदान के लिए प्रेरित किया। विवेकानंद जी ने कहा, 'उठो, जागो, और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए'। उनके कहने का एक ही तात्पर्य था कि हमें समाज में परिवर्तन लाने के लिए प्रयत्नशील रहना होगा। पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए पी जे अब्दुल कलाम कहते थे, 'अगर तुम उड़ना चाहते हो तो तुम्हें चलना सीखना होगा।' यानि की स्वयं को बदलते जाओ, उन्नति करते जाओ, सीखते जाओ और एक नई दुनिया का निर्माण करते जाओ।

आज के आधुनिक युग में विज्ञान और तकनीकी के क्षेत्र में जो प्रगति हुई है, जो अविष्कार हुए हैं वह व्यक्तिगत आवश्यकताओं, ज़रूरतों और समस्याओं से जूझते हुए ही अनायास ही हो गए हैं।

### अब प्रश्न यह आता है कि स्वयं को बदलने के लिए हमें क्या करना होगा?

- १) सबसे पहले हमें अपनी खामियों को पहचानना होगा और हमें खुद पर पूरा भरोसा करना होगा। जब हम अपनी कमियों को पहचान कर अपने आप पर भरोसा करके काम करते हैं तो हमारे भीतर से भय, चिंता निकल जाती है और हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है।
- २) कभी कभी परिस्थितियों के चलते हमारे भीतर नकारात्मकता आ जाती है। हमें अपनी सोच को सकारात्मक करना होगा, अपनी कार्यशैली और व्यक्तिगत विकास करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखना होगा कि यह दूसरों की भलाई के लिए हो। हमें सबसे पहले अपने लक्ष्यों और मूल्यों को स्पष्ट रूप से समझना होगा। आत्मविवेचन, आत्मपरीक्षण और आत्मसुधार करना होगा ताकि आप अपनी कमज़ोरियों को सुधार सकें और अपने भीतर के गुणों के माध्यम से दूसरों के जीवन को सुधार सकें।
- ३) सकारात्मकता से भरपूर जीवन शैली अपनाने के लिए स्वास्थ्यपूर्ण जीवन शैली को अपनाना आवश्यक है। इसके लिए आप योगा, walk, वर्जिश, pilaate जैसी क्रियाएं कर सकते हैं।
- ४) संतुलित आहार लेना चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य के लिए ध्यान साधना की मदद ली जा सकती है।
- ५) अपनी कार्य कुशलता और दक्षता में सुधार करने के लिए समय-समय पर नई चुनौतियों को स्वीकारें जो जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाएंगी। अपने भीतर दया, ममता, करुणा जैसे संवेदनशील भावों को विकसित करें जिससे समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सके।
- ६) अपने विकास की प्रक्रिया को दूसरों के साथ साझा करें ताकि अन्य लोग भी प्रेरित हों और वह भी अपने आत्मा की गहराइयों में जाकर अपने और अपनी दुनिया के भीतर सकारात्मक परिवर्तन ला सकें क्योंकि जब आप बदलेंगे तब दुनिया बदलेगी।
- ७) दूसरे के नज़रिए को समझें, उनकी बातों पर मनन करें और उसमें से जो अच्छा है आपके और दूसरों के भले के लिए है, उसे सीखें और अपनाएं।
- ८) जो जैसा है उसे वैसा ही प्रेम से स्वीकार करें। जब बात रिश्तों की आए और रिश्ते कुछ खट्टे मीठे हों तो कुरकुरे का वह विज्ञापन याद रखें टेढ़ा है पर मेरा है।
- ९) लोगों का सम्मान करें। उनके भावों, विचारों, परिस्थितियों को समझें। उन्हें आदर की दृष्टि से देखें।

### स्वयं में बदलाव लाने के लिए राज दीदी ने बहुत ही आसान और उपयोगी तरीके बताए हैं –

- १) प्रतिदिन उस परम्पिता का स्मरण करें और उसका धन्यवाद करें।
- २) हे नारायण आपके आशीर्वाद से मैं विचार, वाणी, व्यवहार से सकारात्मक हूँ, ईमानदार हूँ, वफ़ादार हूँ, विनम्र हूँ और आपके दिए कण-कण और क्षण-क्षण का सदुपयोग करती हूँ/ करता हूँ, वाक्य से स्वयं को सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर करें।

॥ ॐ ॥

- ३) रात को सोते समय एक डायरी में लिखें कि मेरे किस व्यवहार की वजह से किसी के चेहरे की मुस्कान बताई गई। जिसके चेहरे की मुस्कान गई उससे क्षमा याचना करें, और अपने व्यवहार को सुधारने की प्रक्रिया में लग जाएं।  
देखें जब आप बदलाव की और बढ़ेंगे तो दुनिया कई गुना रफ़्तार से बदलेगी।

### पति व पत्नी एक दूसरे के लिए इन वाक्यों का प्रयोग करें

#### पति के लिए बोलें :

आपका धन्यवाद है मेरे जीवन में आने के लिए आपकी वजह से मैं सुंदर सातों सुखों से परिपूर्ण जीवन जी रही हूँ।

बरकत बढ़ोतरी प्रचुरता से भरा जीवन जी रही हूँ आपका धन्यवाद है आई लव यू आई लाइक यू आई रिस्पेक्ट यू इसके बाद आपको अपने पति की विशेषताएं बतानी हैं और दोहराना है कि आपकी इन विशेषताओं की वजह से ही मेरा जीवन इतना अच्छा बना हुआ है और जो विशेषताएं आप उनमें चाहते हैं वह भी दोहराएं और कहे कि आपकी इन विशेषताओं की वजह से ही मैं एक सुंदर जीवन जी रही हूँ।

#### पत्नी के लिये बोलें :

आपका धन्यवाद है मेरे जीवन में आने के लिए आप लक्ष्मी स्वरूपा हैं आप मेरे घर की अन्नपूर्णा हैं आप सरस्वती जी का रूप हैं आपकी वजह से मैं समृद्धि शाली वैभवशाली जीवन जी रहा हूँ एक शानदार जानदार जीवन जी रहा हूँ सफलताओं से भरा जीवन जी रहा हूँ इसके साथ ही जो आपके जीवन में आज आपने हासिल किया है वह और जो आगामी जीवन में आप हासिल करना चाहते हैं उसको दोहराएं अपनी पूरी बात कहने के बाद कहें आपका बहुत-बहुत धन्यवाद मेरे जीवन में आने के लिए आई लव यू आई लाइक यू आई रिस्पेक्ट यू।

Wife को जो कहना है वो भी affirmation भेजिए

॥ नारायण नारायण ॥



ज्ञान मंजूषा सतयुग पत्रिका का एक ऐसा स्तंभ है जिसमें हम सतसंग में दीदी द्वारा बताए उन बातों को साझा करते हैं जो सतसंगियों के जीवन को निरंतर सप्त सितारा बनाती हैं –

### जो बोया है वह फलित हो

जब भारत आजाद हुआ था अनामिका के पिताजी अपने परिवार के साथ पाकिस्तान से भारत आए थे और उनके पास उस वक्त कुछ भी नहीं था, वे रातों रात बेघर हो गए थे। अक्सर उसके पिताजी बताया करते थे कि कैसे लैंप पोस्ट के नीचे बैठकर वे पढ़ाई किया करते थे और किस तरह उन्होंने इतनी मेहनत करके इंजीनियरिंग की डिग्री हासिल की। ना सिर्फ़ खुद पढ़े बल्कि अपने भाई बहनों को भी पढ़ाया। मेरे पिताजी शिक्षा को बहुत अधिक महत्व देते थे, उनका कहना था कि शिक्षा ही ऐसी चीज़ है जो जीवन को सजाती है, संवारती है और सुंदर बनाती है। मुझे आज भी याद है जब हम छोटे-छोटे थे हमारे घर में मामी, मासी या चाची आती और हमें पैसे देती तो उन पैसों को एक बटुए में जमा किया जाता। यह पैसा जरूरतमंद लोगों के बच्चों की शिक्षा में काम आते थे। वॉचमैन और सहायक के बच्चों को पढ़ाया जाता। मेरे पिताजी शिक्षा के प्रति इतने जागरूक थे कि बच्चों की फ़ीस भरने वे खुद जाते और पूरे साल उन बच्चों पर निगरानी रखते कि उनका विकास कैसा हो रहा है, उन बच्चों को और क्या-क्या चीज़ों की जरूरत है? मुझे वह दृश्य आज भी याद है जब गर्मी की छुट्टियों में मेरी मां उन बच्चों को देने के लिए दर्जन-दर्जन भर स्कूल की ड्रेस लाती, किताबें लाती। ऐसे वातावरण में मैं पली-बढ़ी हूँ। यह बातें जब मैंने मेरी सासु मां को बताई तो यह सुनकर उन्हें बहुत अच्छा लगा। उन्होंने कहा कि तुम्हारे हाथों में तुम्हारे बच्चे को मिले हुए तुम्हें मिले हुए पैसे हैं, तुम भी कुछ ऐसा करो, जरूरतमंद बच्चों को पढ़ाओ। उन्होंने अपने बेटे यानि कि यश के पापा को भी तैयार कर लिया। जब यश के दादा जी से पूछा गया तो उन्होंने भी हामी भर दी। सबसे पहले हमने हमारे पारिवारिक डॉक्टर से संपर्क किया। डॉ हरि, जिन्होंने कुछ समय पहले ही हमारे घर के पास एक अंतर्राष्ट्रीय स्तर का विद्यालय खोला था। मैं और यश के पापा वहां गए और उन्हें अपनी मंशा बताई कि हम बच्चों को छात्रवृत्ति देना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि यदि आप स्पॉन्सर करेंगे तो कोई भी जरूरतमंद घर का बच्चा भी अंतर्राष्ट्रीय स्कूल में पढ़ सकता है। उन्होंने हमें स्कूल की सारी व्यवस्था बताई कि कैसे वह बच्चों को स्पॉन्सर करते हैं। उनकी व्यवस्था हमें बहुत अच्छा लगी और इस तरह हमारी शिक्षा सेवा की यात्रा शुरू हुई। हर महीने कुछ धनराशि यश के गुल्लक में डाली जाती और गर्मी की छुट्टियों में हमारे घर में एक उत्सव सा हो जाता। हम सभी साथ बैठते और उस गुल्लक में से जितना पैसा निकलता उतना ही पैसा यश के पापा अपनी तरफ से देते और यश के दादाजी भी देते, बच्चों के लिए एक अच्छी खासी रकम तैयार हो जाती। यह रकम हम सहायकों के बच्चों को पढ़ाने के लिए स्कूल में जमा करते। ऐसे हमारे घर में आश्चर्यजनक मगर खूबसूरत शुरूआत हो गई। हमारी आँखों के सामने कई बच्चे डिग्री पूरा करके गए। आज जब मेरा यश २५ साल का हो गया है, मैं लोगों के मुँह से यश की इतनी बढ़ाई सुनती हूँ कि आपका यश बहुत होनहार है, ब्रिलियंट है, सिंसियर है, ज़िम्मेदार है तो मुझे यह लगता है कि हमने जिन सहायकों के बच्चों को पढ़ाया था उनका आशीर्वाद ही तो हमें मिल रहा है। हम जो अच्छे कार्य करते हैं वो इस तरह हमारी ज़िंदगी में फलित होते नज़र आते हैं।



### अधिक मास का महत्व

राज दीदी ने कहा नारायण शास्त्र में अधिक मास के बारे में बहुत संक्षिप्त में बताया गया है, लेकिन बहुत बड़ी जानकारी दे दी गई है। हर ३ साल में अधिक मास आता है और शास्त्रों में इसके ३ नाम दिए गए हैं - पहला : अधिक मास, दूसरा : पुरुषोत्तम मास, तीसरा : मल मास। हम इंसानों का स्वभाव है कि हमें अधिकाधिक चाहिए होता है, तो ईश्वर ने हमें अधिक मास दे दिया।

नारायण शास्त्र पॉज़िटिव चीज़ों पर विश्वास करता है, सकारात्मक शब्दों, सही और उचित शब्दों का प्रयोग करने के लिए बहुत अधिक बल दिया गया है इसलिए नारायण शास्त्र में इस महीने के दो ही नाम हैं अधिक मास और पुरुषोत्तम मास। मल मास : मल यानि गंदगी। यह भगवान का महीना है तो हमें क्यों इसे मलमास कहना है। अध्यात्म गुरु राघव लिखते हैं कि आपके पास दो चुनाव हैं। इस महीने में ३३ का अंक बहुत अधिक महत्व रखता है। पुरुषोत्तम मास चल रहा है यह भगवान नारायण का नाम है, आपके मुख से नाम निकला, आपको ३३ गुना फल प्राप्त होगा। आप अगर बारंबार यह उच्चारित करते हैं कि अधिक मास चल रहा है, अधिक मास चल रहा है, अधिक मास चल रहा है तो आप अपने जीवन में अधिकता को आकर्षित करते हैं। पुरुषोत्तम मास में हमें व्रत – उपवास, जप – तप, ध्यान करना होता है।

अधिकतर महिलाएं पुरुषोत्तम मास में व्रत – उपवास करती हैं। नारायण शास्त्र में यह लिखा है कि आप पुण्य के खातिर इस महीने में व्रत – उपवास करते हैं लेकिन व्रत – उपवास करने के बाद आपकी तबियत खराब हो जाती है जिसका असर आपके अन्य परिवार जनों पर भी पड़ता है तो आपको व्रत – उपवास नहीं करना चाहिए। आपकी वजह से आपका पूरा परिवार अस्वस्थ हो तो आपको पुण्य की प्राप्ति नहीं मिलेगी। आप जप तप, ध्यान – साधना करें। इस महीने में जो भी अच्छे कार्य आप करेंगे उसका ३३ गुना अधिक पुण्य आपको मिलेगा। इस महीने में 'देना' शब्द पर ज्यादा जोर दिया गया है, इसका उच्चारण करते – करते यह शब्द 'दान' में परिवर्तित हो गया।

देना और दान में बहुत अधिक फर्क है। कुछ भी देना है तो हम हर किसी को दे सकते हैं लेकिन दान कुछ व्यक्तियों को ही दे सकते हैं, हर कोई दान नहीं लेता। हम NRSP को देने में ज्यादा विश्वास करना चाहिए ना कि दान करने में। कई लोग कहते हैं कि यह देने से आपको यह लाभ होगा, वह लाभ मिलेगा। लेकिन हमें देना क्या है ? प्यार, आदर, सम्मान, प्रशंसा। प्रशंसा देने की श्रेणी में आता है क्योंकि आप किसी की भी प्रशंसा करते हो तो सामने वाले को खुशी मिलती है। तन से सेवा, मन में सदभावना या प्रार्थना और धन से आप जो भी योगदान आसानी से, सरलता से, सामर्थ्य के अनुसार कर सकते हैं वो करिए। यह सब आपको देना है। यह सब हमें देना किसे है ? जिनके साथ आप रहते हैं, जो आपके साथ रहते हैं, यह सब आपको उन्हें देना है। **'Charity Begins At Home'** अच्छे कामों की शुरुआत घर से होनी चाहिए। अधिक मास में महिलाओं को चाव चढ़ा होता है ३३:३३ सामान हमें यहां देना है, वहां देना है। जब तक आप देना शुरू नहीं करेंगे आपका दान फलित नहीं होने वाला है। देना और दान में प्राथमिकता 'देना' की होती है। दान आपने नहीं भी दिया तो चल जाएगा।

शास्त्रों में मूलभूत रूप से शब्द 'देना' लिखा गया है, धीरे-धीरे वह शब्द दान में बदल गया। प्यार, आदर, सम्मान, प्रशंसा देना आवश्यक है। यह सब आपने दिया, उसके बाद यदि आप दान करते हैं तो उसका फल आपको

३३ से भी कई गुना अधिक मिलेगा। जो NRSP नहीं हैं, वह किसी भी NRSP के संपर्क में आकर राम-राम २१, ३३ बार अधिक मास में लोगों के लिए, अपने प्रिय और नज़दीकी को भेजना है। राघव आगे लिखते हैं यदि आप बारंबार अधिक मास का उच्चारण करते हैं तो आप अपने जीवन में अधिकता को आकर्षित करते हैं। यदि आप पुरुषोत्तम मास चल रहा है यह कहते हैं तो आप अपने मुख से ईश्वर का नाम लेते हैं। यह महीने में जो भी अच्छे काम आप करेंगे उसका ३३ गुना फल आपको अधिक प्राप्त होगा। राज दीदी ने इस सत्र में कल्याणी के माध्यम से बताया है।

जीवन में यदि आपको छोटी-सी असफलता का सामना करना पड़ता है तो उससे मायूस ना हों। आपके हाथ में जो भी काम है चाहे वह छोटा है या बड़ा उसमें अपना १००% दें, पूरा समर्पित होकर करें और फिर देखिए एक छोटा-सा काम आपको कितनी ऊंचाई पर ले जाता है। याद रखें कि नियमितता ही सफलता का रहस्य है।

हर अच्छे कार्य में नियमितता बरतनी होगी, हमें अच्छी चीजें करनी होंगी। इसे करने के लिए हमारी विल पावर को मज़बूत होना चाहिए। जैसे ही आप नियमित रहेंगे, आपकी विल पावर और मज़बूत होती चली जाएगी। कोई भी चीज़ नियमित करने के लिए बारंबार अपने आप से यह कमिटमेंट करना होगा कि जो मैंने ठाना है मैं उस पर टिके रहूँ और करूँ।

१. मुझे walk करना है, मतलब करना है। मैंने जो ठाना है, मैं उस पर डटी रहूँगी।

२. आपको यह स्वीकारना होगा कि हम थकेंगे भी और हमें आराम की भी ज़रूरत होगी। आप जब वाक करेंगे तो थकान भी होगी और शरीर में दर्द भी होगा।

जो भी व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के लिए कुछ भी नहीं करता, ना walk करता है ना ही कसरत यदि आप उनसे पूछते हैं अपने स्वास्थ्य के लिए क्यों कुछ नहीं करते चाहे वह गृहणी हो या प्रोफेशनल सभी यही कहते हैं कि मेरे पास समय किधर है, समय ही नहीं है मेरे पास तो, मैं बहुत व्यस्त हूँ। आप अगर अभी प्रेरित हो रहे हैं तो घर के काम और दूसरे काम बाद में भी हो सकते हैं लेकिन walk बाद में नहीं हो सकती है।

३. बारंबार आपको अपने आप से कहना है कि **‘यह जो मैंने walk करने का ठाना है, कसरत करने का ठाना है यह मुझे और स्वस्थ और स्वस्थ और स्वस्थ करेगी। मेरा स्टेमिना बढ़ेगा, मेरे शरीर की फुर्ती बढ़ेगी।’** नियमित रूप से कसरत या walk करने के लिए यह सकारात्मक वाक्य आपको प्रेरित करेंगे।

४. श्रीमती बबीता जी कहती हैं कि एक साथ बहुत सारी चीजें मत करिए क्योंकि आप वह सब निभा नहीं पाएंगे।

थोड़े थोड़े से शुरुआत करिए। २० से २५ मिनट walk/ कसरत करिए ताकि आपको निरंतरता रखने में आसानी हो, सरलता हो।

हर एक दिन नया उत्सव हमारे जीवन में आने वाला हर नया दिन ढेर सारे अवसर लेकर आता है। यह हम पर निर्भर करता है कि हम इसका कितना लाभ उठा पाते हैं। आपको अपने लिए समय तो निकालना ही होगा, अपने आपको निखारने के लिए। हर व्यक्ति में कोई न कोई खासियत जरूर होती है जो उसे साधारण से असाधारण की श्रेणी में पहुंचाने की ताकत रखती है। **‘वह है नियमितता।’** कोई अच्छा कार्य यदि आप नियमित रूप से करते हैं तो आप असाधारण की श्रेणी में पहुंचने की ताकत रखते हैं। नियमितता आपको सफलता भी दिलाएगी और सफलता को maintain करना भी सिखाएगी। ‘आपका एक्शन लेना आपके लिए दरवाजे खोलता है और नियमितता उन दरवाजों को हमेशा के लिए खुला रखती है।’

॥नारायण नारायण॥

दुनिया बदलने की जगह अपने आप को बदलें।

कोई भी बदलाव लाने के लिए पहला कदम है खुद से शुरुआत करना। **रहस्यवादी भी कहते हैं- अपने आप को जानो और तुम दुनिया को जान जाओगे।** परिवर्तन आपको नई चीज़ें आजमाने और अपनी गलतियों से सीखने के अवसर देता है। हम सभी गलतियाँ करते हैं और इसमें कोई शर्म की बात नहीं है। मायने यह रखता है कि आप उन्हें कैसे सुधारते हैं। **यदि आप स्वीकार करते हैं कि परिवर्तन जीवन का एक हिस्सा है और इसे अपनाते हैं, तो आप नई चीज़ों को आजमाने की अधिक संभावना रखते हैं।**

खुद में बदलाव लाने के कुछ तरीके-

**लक्ष्य निर्धारित करें:** आत्म-विकास के लिए पहला कदम है कि अपने लिए प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करें।

**नए कौशल सीखें:** नए कौशल सीखना आत्म-विकास का एक अनिवार्य हिस्सा है।

**आत्म-देखभाल का अभ्यास करें:** चाहे वह मानसिक हो या शारीरिक

**अपने आप को सकारात्मक लोगों से घेरें:** सकारात्मक लोगों की तरंगें परिवर्तन को गति देती हैं।

**बदलाव को अपनाएं:** अपने भीतर आने वाले बदलाव से प्यार करें और खुद की सराहना करें।

**हर व्यक्ति, स्थिति और परिस्थिति में अच्छाई देखना सीखें:** छिपा हुआ संदेश देखें।

अनुभव से हमने सीखा है कि हम अपने साथ होने वाली हर चीज़ को नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन हम यह नियंत्रित कर सकते हैं कि हम कैसे प्रतिक्रिया करते हैं। आप अपने बारे में लोगों की राय या घटित होने वाली घटनाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन आप स्वयं के लिए ज़िम्मेदार हैं और अपने भाग्य पर आपका नियंत्रण है। जीवन में हमेशा ऐसी चीज़ें होंगी जिन्हें आप बदलना चाहेंगे, लेकिन केवल एक चीज़ जिसे आप बदल सकते हैं वह आप स्वयं हैं।

हर रोज़ रात को बिस्तर पर जाने से पहले सकारात्मक वाक्यों के साथ आत्म-चिकित्सा यानि सेल्फ हीलिंग करें जो आपको यह बदलाव लाने में सहायक होंगे। जब हम सोते हैं तो हमारा अवचेतन मन सक्रिय होता है और मस्तिष्क को दिए गए अंतिम आदेशों पर काम करता है।

सुबह उठते ही सकारात्मक निश्चयों का एक नोट बनाएं, इसे पढ़ें और अपने आप से एक वादा करें कि आप दिन के दौरान उन्हें याद रखेंगे और उनका पालन करेंगे। शाम को फिर जांचें कि क्या आप बदलाव को लागू करने में सफल रहे? इस तरह आप आत्म-परीक्षण करते हैं और अनायास ही परिवर्तन के स्वामी बन जाते हैं।

यदि आप चाहते हैं कि दूसरा व्यक्ति उचित व्यवहार करे तो पहले उस व्यवहार को प्रदर्शित करें। पद, शक्ति या समृद्धि की परवाह किए बिना हमेशा सभी को सम्मान दें।

**हम सभी परम्पिता का एक छोटा सा हिस्सा हैं इसलिए आइए हम खुद को ऊपर उठाएं और परिवर्तन का साधन बनें। आइए हम सब सतयुग लाने के लिए स्वयं जो हैं उससे बेहतर बनने का संकल्प लें।**



## बच्चों की फुलवारी

॥ ५ ॥

टीम ने सतयुग में जिस विषय पर चर्चा करने का सुझाव दिया है, उसी विषय पर गुरु राज दीदी ने एनआरएसपी सतसंगियों को काम करने के लिए कहा है। खुद को बदलो, और दुनिया बदल जाएगी।

राज दीदी हमेशा इस बात पर ज़ोर देती हैं कि जब परिस्थितियां अनुकूल नहीं होती हैं तो सबसे आसान काम यह होता है कि हम जिस स्थिति में हैं उसके लिए दूसरों को दोष दें। यदि हमारे अंक कम हैं तो हम स्कूल, शिक्षकों और उससे जुड़े सभी लोगों को दोषी मानते हैं। दीदी हमें यह कह कर मार्गदर्शन करती हैं कि जब चीज़ें प्रतिकूल हों तो आत्मनिरीक्षण शुरू करें। हमारे किस स्वभाव, व्यवहार ने इस नकारात्मकता को आकर्षित किया है। हम ही ज़िम्मेदार हैं।

जब हम उन चीज़ों की ज़िम्मेदारी लेना शुरू करते हैं तो हमें एहसास होता है कि खुद को बेहतर बनाकर हम ब्रह्मांड की सकारात्मकता को अपनी ओर आकर्षित करते हैं।

इस बात पर जोर देने वाली एक छोटी सी कहानी।

एक बार एक बहुत समृद्ध राज्य था और उस राज्य के राजा को उसकी प्रजा बहुत प्यार करती थी। एक बार राजा ने अपने राज्य के ऐतिहासिक और धार्मिक स्थलों का पैदल भ्रमण करने का निर्णय लिया। कई सप्ताह की यात्रा के बाद राजा अपने महल में लौट आए। उनके पैरों में असहनीय दर्द था। उन्होंने अपने पैरों के दर्द के लिए उस रास्ते को दोषी ठहराया जिस पर वे यात्रा करते थे और अपने मंत्रियों को रास्ते पर चमड़े की चादरें बिछाने का निर्देश दिया। मंत्री बहुत परेशान थे क्योंकि अगर उन्होंने चमड़े से रास्ता बनाया तो राज्य की सभी गायों को मारना पड़ेगा।

मंत्रियों ने एक विकल्प के बारे में सोचा। उन्होंने एक टुकड़ा बनाया जिससे राजा के पैर ढँक गये। जिसे अब हम जूते कहते हैं।

दुनिया को बदलने के बजाय यह देखें कि हम खुद में कैसे बदलाव ला सकते हैं।

आपके लिए किसी प्रतिष्ठित स्कूल में प्रवेश पाना और प्रदर्शन करना आसान है। अपने आप को सर्वश्रेष्ठ बनाकर जब हम किसी संस्थान को प्रतिष्ठा और प्रशंसा दिलाते हैं और उसे शीर्ष संस्थानों में से एक बनाते हैं तो न केवल दुनिया हमारी ओर प्रशंसा की नज़रों से देखती है बल्कि ब्रह्मांड भी हमें भरपूर जीवन का आशीर्वाद देता है।

मिस वर्ल्ड, इंडिया नंदिनी गुप्ता ने अपना खिताब अपने विजयी जवाब की वजह से हासिल किया- मैं खुद को बदलूंगी, तभी मुझमें दुनिया को बदलने की ताकत आएगी।

अपने आप पर काम करें, सर्वश्रेष्ठ सामने लाएं और अपने अंदर और चारों ओर सकारात्मक बदलाव देखें।

**वर्षा बेटी को जन्मदिन (१५ अगस्त) पर सुख, शांति, सेहत, समृद्धि, उन्नति, प्रगति, सफलता से भरे सप्त सितारा जीवन का नारायण आशीर्वाद !**

॥नारायण नारायण॥



राज दीदी कहती हैं किसी परिस्थिति के प्रति आपका रवैया आपके स्वभाव और आपके व्यवहार को परिलक्षित करता है। आपके विचार और व्यवहार सकारात्मक और नकारात्मक परिस्थिति को आकर्षित करते हैं। जब भी किसी परिस्थिति में हों तो स्वयं आत्मचिंतन करें कि मेरे किस व्यवहार की वजह से मेरे जीवन में यह अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थिति आई है। अपने स्वभाव और व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाएं और जीवन में चमत्कारिक प्रभाव देखें।

दीदी की छाँव तले इस स्तंभ में हम ऐसी ही कुछ चमत्कारिक शेयरिंग्स लेकर आते हैं जिन्हें सुन कर यह स्थापित हो जाता है कि दीदी के दिखाए मार्ग पर चल कर हम सरलता से जीवन को सार्थक और सफल बना सकते हैं।

### जैकपॉट चमत्कार

मेरी बहन, जो कि कैन-सर्वाइवर हैं, उनके लिए मैं अमृत जल बना कर भेजा करती थी। उन्हें डॉक्टर ने कहा था कि उनके पास छः महीने से ज़्यादा का समय नहीं है। फिर भी मैं पूरे श्रद्धा भाव से रोज़ उनके लिए अमृत जल बना कर भेजती थी। हाल ही में उनका पैट स्कैन हुआ, जिसे देख डॉक्टर भी हैरान थे, वे बोले कि यह तो चमत्कार है, सभी रिपोर्ट्स नॉर्मल आई हैं। राज दीदी, आपका और नारायण का असीम असीम धन्यवाद है।

### शब्दों का महत्व समझा

दीदी आपसे जुड़े हुए एक साल हो गया है, शब्दों का महत्व बहुत अच्छे से समझ में आ गया है। मेरे कुछ कन्फे्रेंस हैं। पिछले कई वर्षों से जब भी पति से अनबन होती थी तब सास पर दोषारोपण करती थी कि आपने इनकी शादी ही क्यों की? नतीजा यह है कि मेरे बच्चों की शादी में रुकावट आ रही है। दूसरा कन्फे्रेंस मेरे स्वर्गवासी पिताजी की तरफ से है। जब वो थे तब किसी को भी नारायण ड्रिंक्स लेने के लिए बहुत निंदा करते थे, आज यह गलत आदत दूसरी पीढ़ी में भी आ चुकी है। तीसरा कन्फे्रेंस है, घर में कोई भी अनबन होती थी तो मैं खाना छोड़ देती थी। आज भगवान की दया से सब कुछ है पर खाना पचता ही नहीं है। मैं नारायण भवन में क्षमा मांगती हूँ।

### सोनिया जी— दूसरे के हक़ का रखा

कुछ साल पहले जब मैं आपसे जुड़ी नहीं थी तब मैं पूरी तरह छल कपट से भरी हुई थी, देने में बिल्कुल भी विश्वास नहीं रखती थी। सास नारायण धाम जा चुकीं थीं। मेरे पति और जेठ जी के बीच में बंटवारे के समय ससुर जी ने मुझे सबके सामने सारे गहने लाने को बोला। तब मैंने छल से कुछ गहने अपने पास ही रख लिए और किसी को भी इसके बारे में नहीं बताया। उसका परिणाम यह है कि मेरे खुद के कई गहने मेरे घर से गायब हैं और ऐसा कोई व्यक्ति भी घर नहीं आया जिस पर मैं शक करूँ। आपसे जुड़ने के बाद गलतियों का एहसास हो रहा है। कृपया मुझे माफ़ी दिलवा दीजिए।

दीदी— बहू बेटियों के लिए बहुत बड़ी सीख है कि ससुराल में रह कर किसी के भी हक़ का ना लें, वरना आपके हक़ का प्रकृति अपने पास रख लेगी। सीधा सरल सा गणित है।



### स्वयं को बदलें

एक दिन घर में बूढ़े दादा जी को उदास बैठे देखकर बच्चों ने पूछा,  
'क्या हुआ दादा जी, आज आप इतने ज्यादा उदास क्यों बैठे हैं क्या सोच रहे हैं?'  
दादा जी बोलें 'कुछ नहीं, बस यूँ ही अपनी ज़िन्दगी के बारे में सोच रहा था!'  
बच्चों ने जिद्द करते हुये कहा 'हमें भी दादा जी अपनी ज़िन्दगी के बारे में बताईये न'  
दादा जी कुछ देर तक सोचते रहे और फिर बोले- 'बच्चों जब मैं छोटा था, मेरे ऊपर कोई जिम्मेदारी नहीं थी,  
मेरी कल्पनाओं की भी कोई सीमा नहीं थी, मैं दुनिया बदलने के बारे में सोचा करता था!  
जब मैं थोड़ा बड़ा हुआ। बुद्धि कुछ बढ़ी। तो सोचने लगा ये दुनिया बदलना तो बहुत मुश्किल काम  
है...इसलिए मैंने अपना लक्ष्य थोड़ा छोटा कर लिया.  
सोचा दुनिया न सही मैं अपना देश तो बदल ही सकता हूँ!  
पर जब कुछ और समय बीता, मैं अधेड़ होने को आया.  
तो लगा ये देश बदलना भी कोई मामूली बात नहीं है  
हर कोई ऐसा नहीं कर सकता हैष्ठ चलो मैं बस अपने परिवार और करीबी लोगों को बदलता हूँ पर अफ़सोस मैं  
वो भी नहीं कर पाया!  
और अब जब मैं इस दुनिया में कुछ दिनों का ही मेहमान हूँ, तो मुझे एहसास होता है कि बस अगर मैंने खुद को  
बदलने का सोचा होता तो मैं ऐसा आज ज़रूर कर पाता और हो सकता है मुझे देखकर मेरा परिवार भी बदल  
जाता और क्या पता उनसे प्रेरणा लेकर ये देश भी कुछ बदल जाता और तब शायद मैं इस दुनिया को भी बदल  
पाता!  
ये बातें करते करते दादा जी की आँखें नम हो गयीं और वे धीरे से बोले, बच्चों! तुम मेरी जैसी गलती मत  
करना.  
कुछ और बदलने से पहले खुद को बदलना। बाकि सब अपने आप बदलता चला जायेगा।

**शिक्षा:-** मित्रों, हम सभी में दुनिया बदलने की ताकत है पर इसकी शुरुआत खुद से ही होती है कुछ और बदलने से पहले हमें खुद को बदलना होगा. हमें खुद को तैयार करना होगा. अपने कौशल को मजबूत करना होगा। अपने **Attitude** को सकारात्मक बनाना होगा। अपने लक्ष्य को फौलाद करना होगा. और तभी हम वो हर एक बदलाव ला पाएंगे जो हम सचमुच लाना चाहते हैं।

## टेलको (अब टाटा मोटर्स) और सुधा मूर्ति

यह बहुत समय पहले की बात है। मैं युवा और उज्ज्वल, साहसी और आदर्शवादी थी। मैं बेंगलुरु में भारतीय विज्ञान संस्थान जिसे उस समय टाटा इंस्टीट्यूट के नाम से जाना जाता था, में कंप्यूटर विज्ञान में अपने मास्टर कोर्स के अंतिम वर्ष में थी। जीवन मौज-मस्ती और आनंद से भरा था। मैं नहीं जानती थी कि लाचारी या अन्याय का मतलब क्या होता है।

शायद यह १९७४ का अप्रैल था। बेंगलुरु गर्म हो रहा था और आईआईएससी परिसर में लाल गुलमोहर खिल रहे थे। मैं अपने स्नातकोत्तर विभाग में अकेली लड़की थी और महिला छात्रावास में रहती थी। अन्य लड़कियाँ विज्ञान के विभिन्न विभागों में शोध कर रही थीं। मैं कंप्यूटर विज्ञान में डॉक्टरेट की पढ़ाई पूरी करने के लिए विदेश जाने का इंतज़ार कर रही थी। मुझे अमेरिका के विश्वविद्यालयों से छात्रवृत्ति की पेशकश की गई थी। मैंने भारत में नौकरी करने के बारे में नहीं सोचा था।

एक दिन, हमारे व्याख्यान-हॉल परिसर से अपने छात्रावास के रास्ते में, मैंने नोटिस बोर्ड पर एक विज्ञापन देखा। यह प्रसिद्ध ऑटोमोबाइल कंपनी टेलको डबल टाटा मोटर्स की ओर से एक मानक नौकरी-आवश्यकता नोटिस था। इसमें कहा गया था कि कंपनी को युवा, प्रतिभाशाली, मेहनती और उत्कृष्ट शैक्षणिक पृष्ठभूमि वाले इंजीनियरों आदि की आवश्यकता है। सबसे नीचे एक छोटी सी पंक्ति थी: 'महिला उम्मीदवारों को आवेदन करने की आवश्यकता नहीं है।' मैंने इसे पढ़ा और मुझे बहुत बुरा लगा। अपने जीवन में पहली बार मैं लैंगिक भेदभाव के खिलाफ खड़ी हुई। मैं नौकरी करने का इच्छुक नहीं थी। फिर भी मैंने इसे एक चुनौती के रूप में देखा। मैंने शिक्षा में बहुत अच्छा प्रदर्शन किया था, अपने अधिकांश पुरुष साथियों से बेहतर। तब मुझे यह नहीं पता था कि वास्तविक जीवन में सफल होने के लिए अकादमिक उत्कृष्टता ही पर्याप्त नहीं है। नोटिस पढ़ने के बाद मैं गुस्से में अपने कमरे में चली गई। मैंने टेलको के प्रबंधन के सर्वोच्च व्यक्ति को कंपनी द्वारा किए जा रहे अन्याय के बारे में सूचित करने का निर्णय लिया। मुझे एक पोस्टकार्ड मिला और मैंने लिखना शुरू किया, लेकिन एक समस्या थी, मुझे नहीं पता था कि टेलको का प्रमुख कौन था। मैंने सोचा कि यह टाटा में से एक होगा। मैं जानती थी कि जेआरडी टाटा टाटा समूह

**पद्मा हेड़ा को जन्मदिन (३९ अगस्त) पर सुख, शांति, सेहत, समृद्धि,  
उन्नति, प्रगति, सफलता से भरे सप्त सितारा जीवन का नारायण आशीर्वाद।**

के प्रमुख हैं। मैंने अखबारों में उनकी तस्वीरें देखी थीं (दरअसल, तब सुमंत मूलगांवकर कंपनी के चेयरमैन थे)।

मैंने कार्ड लिया, उसे जेआरडी को संबोधित किया और लिखना शुरू किया। आज तक मुझे अच्छी तरह याद है कि मैंने क्या लिखा था। 'महान टाटा हमेशा अग्रणी रहे हैं। ये वे लोग हैं जिन्होंने भारत में लोहा और इस्पात, रसायन, कपड़ा और लोकोमोटिव जैसे बुनियादी ढांचा उद्योग शुरू किए। उन्होंने १९०० से भारत में उच्च शिक्षा की देखभाल की है और वे इसके लिए ज़िम्मेदार थे। भारतीय विज्ञान संस्थान की स्थापना भी की, सौभाग्य से, मैं वहां पढ़ती हूं। लेकिन मुझे आश्चर्य है कि टेल्को जैसी कंपनी लिंग के आधार पर भेदभाव कैसे कर रही है।'

मैंने पत्र पोस्ट किया और इसके बारे में भूल गई। १० दिन से भी कम समय के बाद, मुझे एक टेलीग्राम प्राप्त हुआ जिसमें कहा गया था कि मुझे कंपनी के खर्च पर टेल्को की पुणे सुविधा में एक साक्षात्कार के लिए उपस्थित होना होगा। मैं उस इंटरव्यू के लिए गई और इंटरव्यू के दौरान मैंने अपने मन की सारी बातें जे आर डी टाटा को बताईं। मेरी बातें उन्हें सटीक लगीं और इस तरह मैं उनकी ऑटोमोबाईल कंपनी की प्रथम महिला कर्मचारी चुनी गई।

## भूदान आंदोलन और आचार्य विनोबा भावे

महात्मा गांधी के अनुयायी आचार्य विनोबा भावे एक ऐसे स्वतंत्र सेनानी थे जिन्होंने स्वतंत्रता संग्राम में तो हिस्सा लिया ही, भारत में भूदान आंदोलन की शुरुआत करके जाति-पाति का भेद भी मिटाया। ११ सितंबर, १८९५ को उनका जन्म महाराष्ट्र के कोलाबा जिले के गागोड गांव में हुआ था। उनका नाम विनायक नरहरि भावे था। उनके पिता का नाम नरहरि शम्भू राव और माता का नाम रुक्मिणी देवी था। उनके तीन भाई और एक बहन थीं। उनकी माता रुक्मिणी काफी धार्मिक स्वभाव वाली महिला थीं। अध्यात्म के रास्ते पर चलने की प्रेरणा उनको मां से ही मिली थी।

साल १९५१ में वह आंध्र प्रदेश (अब तेलंगाना) के हिंसा ग्रस्त क्षेत्र की यात्रा पर थे। १८ अप्रैल, १९५१ को पोचमपल्ली गांव के हरिजनों ने उनसे भेंट की। उन लोगों ने विनोबा भावे से करीब ८० एकड़ भूमि उपलब्ध कराने का आग्रह किया ताकि वे लोग अपना जीवन-यापन कर सकें। विनोबा भावे ने गांव के ज़मीनदारों से आगे बढ़कर अपनी ज़मीन दान करने और हरिजनों को बचाने की अपील की। उनकी अपील का असर एक ज़मींदार पर हुआ जिसने सबको हैरत में डालते हुए अपनी ज़मीन दान देने का प्रस्ताव रखा। इस घटना से भारत के त्याग और अहिंसा के इतिहास में एक नया अध्याय जुड़ गया। यहीं से आचार्य विनोबा भावे का भूदान आंदोलन शुरू हो गया। यह आंदोलन १३ सालों तक चलता रहा। इस दौरान विनोबा ने देश के कोने-कोने का भ्रमण किया। उन्होंने करीब ५८,७४१ किलोमीटर सफर तय किया। इस आंदोलन के माध्यम से वह गरीबों के लिए ४४ लाख एकड़ भूमि दान के रूप में हासिल करने में सफल रहे। उन ज़मीनों में से १३ लाख एकड़ ज़मीन को भूमिहीन किसानों के बीच



॥ ॐ ॥

## Pavaan Vani



**Dear Narayan Premiyo,**

**|| Narayan Narayan ||**

Recently, when Team Satyug heard the answer given by the Miss world 2023 finalist, Nandini Gupta, we felt that what she said was very heart touching and true. She said that when you change, you have the ability to change the world.

Nandini's words reminded me of a narrative shared by The Father of the Nation- Mohan Das Karam Chand Gandhi at the Sabarmati Ashram. Once a woman came to Gandhiji with her son. He said to Gandhiji, "Bapu, please do something that he gets rid of his habit of eating jaggery. If you tell him, he will definitely stop eating jaggery." Gandhiji took a long breath and told her, 'Sister, bring your son to me after 15 days, then I can ask him to give up his habit of eating jaggery'.

When that woman came after 15 days, Gandhiji, gently touched the child's head and feet, introduced him to the disadvantages of eating jaggery and made him promise not to eat jaggery.

The woman was very surprised that why did Gandhiji took so long for the work which he could have done 15 days ago? Out of curiosity, she expressed her feelings to Gandhiji. Gandhiji replied, "Sister, when you came to me with your son, at that time, I myself used to eat jaggery and when I cannot change myself, how can I change others? I would have told him, but my words would have no impact on him because I had that habit. But today when I have left eating jaggery, my inner determination inspired me to advise him, and he too was deeply affected by my words."

It is as simple as this. If you feel that some things have to be changed within the person in front of you, then understand that the time has come for you to change.

Change yourself, the world will change itself. Narayan Reiki Satsang Parivar believes that change your perspective and the scene will change.

Be positive in thought, speech, behaviour, follow the path of honesty and integrity, you will observe that the world has become so.

All good,

*R. Modi*

॥ नारायण नारायण ॥

## CO-EDITOR

Deepti Shukla 09869076902

## EDITORIAL TEAM

Vidya Shastry 09821327562

Mona Rauka 09821502064

### Main Office

Narayan Bhawan

Topiwala Compound, station road,  
Goregaon (West), Mumbai.

### Editorial Office

Shreyas Bunglow No 70/74 Near Mangal Murti  
Hospital, Gorai link Road, Borivali (W) Mumbai -92.

### Regional Office

AHMEDABAD	JAIWINI SHAH	9712945552
AKOLA	SHOBHA AGRAWAL	9423102461
AKOLA	RIYA AGARWAL	9075322783
AMRAVATI	TARULATA AGRAWAL	9422855590
AURANGABAD	MADHURI DHANUKA	7040666999
BANGALORE	KANISHKA PODDAR	7045724921
BANGALORE	SHUBHANGI AGRAWAL	9327784837
BANGALORE	SHUBHANGI AGRAWAL	9341402211
BASTI	POONAM GADIA	9839582411
BIHAR	POONAM DUDHANI	9431160611
BHILWADA	REKHA CHOUDHARY	8947036241
BHOPAL	RENU GATTANI	9826377979
CHENNAI	NIRMALA CHOUDHARY	9380111170
DELHI (NOIDA)	TARUN CHANDAK	9560338327
DELHI (NOIDA)	MEGHA GUPTA	9968696600
DELHI (W)	RENU VIJ	9899277422
DHULIA	RENU BHATWAL	878571680
GONDIYA	RADHIKA AGRAWAL	9326811588
GOHATI	SARLA LAHOTI	9435042637
HYDERABAD	SNEHALATA KEDIA	9247819681
INDORE	DHANSHREE SHIRALKAR	9324799502
JALANA	RAJNI AGRAWAL	8888882666
JALGAON	KALA AGARWAL	9325038277
JAIPUR	PREETI SHARMA	9461046537
JAIPUR	SUNITA SHARMA	8949357310
JHUNJHNU	PUSHPA DEVI TIBEREWAL	9694966254
ICHAKARANJI	JAY PRAKASH GOENKA	9422043578
KOLHAPUR	RADHIKA KUMTHEKAR	9518980632
KOLKATTA	SWETA KEDIA	9831543533
KANPUR	NEELAM AGARWAL	9956359597
LATUR	JYOTI BHUTADA	9657656991
MALEGAON	REKHA GARODIA	9595659042
MALEGAON	AARTI CHOUDHARY	9673519641
MALEGAON	AARTI DI	9518995867
MORBI	KALPANA CHOUARDIA	8469927279
NAGPUR	SUDHA AGRAWAL	9373101818
NANDED	CHANDA KABRA	9422415436
NAWALGARH	MAMTA SINGRODIA	9460844144
NASIK	SUNITA AGARWAL	9892344435
PUNE	ABHA CHOUDHARY	9373161261
PATNA	ARBIND KUMAR	9422126725
PURULIYA	MRIDU RATHI	9434012619
PARATWADA	RAKHI MANISH AGRAWAL	9763263911
RAIPUR	ADITI AGRAWAL	7898588999
RANCHI	ANAND CHOUDHARY	9431115477
SURAT	RANJANA AGARWAL	9328199171
SIKAR (RAJASTHAN)	SUSHMA AGARWAL	9320066700
SHRI GANGANAGAR	MADHU TRIVEDI	9468881560
SATARA	NEELAM KDAM	9923557133
SHOLAPUR	SUVARNA BALDEVA	9561414443
SILIGURI	AKANKSHA MUNDHRA	9564025556
TATA NAGAR	UMA ARAWAL	9642556770
ROURKELA	UMA ARAWAL	9776890000
UDAYPUR	GUNWATI GOYAL	9223563020
UBLI	PALLAVI MALANI	9901382572
VARANASI	ANITA BHALOTIA	9918388543
VIJAYWADA	KIRAN JHAWAR	9703933740
WARDHA	RUPA SINGHANIA	9833538222
VISHAKAPATTNAM	MANJU GUPTA	9848936660

### INTERNATIONAL CENTRE NAME AND NUMBER

AUSTRALIA	RANJANA MODI	61470045681
DUBAI	VIMLA PODDAR	+971528371106
KATHMANDU	RICHA KEDIA	+977985-1132261
SINGAPORE	POOJA GUPTA	+6591454445
SHRIJAH-UAE	SHILPA MANJARE	+971501752655
BANGKOK	GAYATRI AGARWAL	+66952479920
VIRATNAGAR	MANJU AGARWAL	+977980-2792005
VIRATNAGAR	VANDANA GOYAL	+977984-2377821

॥ ५ ॥

## Editorial

Dear Readers,

|| Narayan Narayan ||

Recently, Nandini Gupta was chosen Miss World. Nandini got the crown of Miss World because of her beautiful answer. In the final round interview, she was asked, if you were given a choice, what would you choose – changing yourself/ or changing the world?

Her answer was-

I will choose to change myself because I believe that charity begins at home; same way, change also comes from within. If you have the ability to accept the change within yourself, you can change the world very easily. You can create a new world.

This phenomenal reply by Nandini touched us, that is Team Satyug and we decided to have a discussion with our bright readers on this topic this time. So the team started preparing for this Satyug. Change yourself and create a better world for yourself, with these best wishes,  
your own

Yours own,  
Sandhya Gupta

### To get

important message and information from  
NRSP Please Register yourself on 08369501979  
Please Save this no. in your contact list so that you can  
get all official broadcast from NRSP

we are on net



[narayanreikisatsangparivar@narayanreiki](mailto:narayanreikisatsangparivar@narayanreiki)

<sup>©</sup> Publisher Narayan Reiki Satsang Parivar,  
Printer - Shrirang Printers Pvt. Ltd., Mumbai.  
Call : 022-67847777

|| Narayan Narayan ||

॥ ॐ ॥

## Call of Satyug

**Change yourself, the world will automatically change-** A wonderful secret of life, hidden within the words spoken by Miss World, Nandini Gupta. It would be better if we say that it points towards the principles of NRSP. Raj Didi always says that we have come in this world to settle our karmic account, to make self-progress and this is possible only when we always keep in mind that we become the reason for smile on the faces of other people. Our unfavorable behavior towards someone is the reason of smile fading from their face. If we want to be the reason of smile on the faces of others then we have to change our behaviour and should do things which are disliked by them. So, isn't it very easy to understand this equation that if you change, the world will change. We have to initiate the change beginning with ourselves because if we can change ourselves then we can change this world too. Some great person has said,

हर बदलाव की शुरुआत कर तू खुदको बदलकर, जमाने को बदलना चाहता है तो खुदसे पहल कर

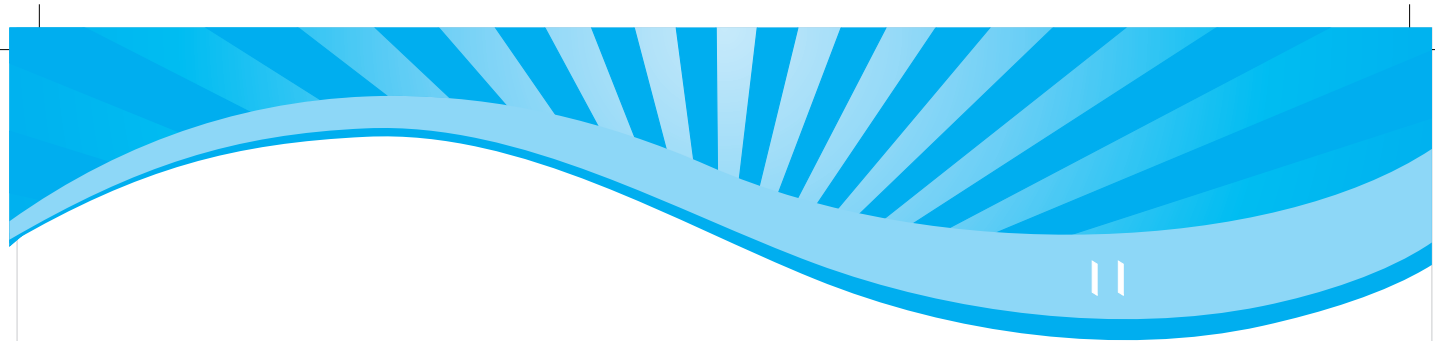
(Be the change you want to see in others)

When we firmly nurture self-confidence then our thoughts, our actions become capable of inspiring the world. In this process of improving ourselves, we can also make an impact on the world around us. The world changes very easily when you change. Didi says that the change you want to see in others, you should first do it in yourself, you will not feel the need to bring that change in others. Mahatma Gandhi says, 'You can be the change you wish to see in the world'.

A man is capable of bringing a sea change in the thought process of humanity by working on his own thoughts and his manner of doing work. Individual changes become a source of social energy. Progress can be made in the society only through the process of individual development. The journey of development and progress leads to promotion of humanity. There are many examples in human history where individual changes gave a new thought to the society. Gandhiji changed the society through the Indian freedom struggle and helped India to gain independence. Great personalities like Vinoba Bhave followed Gandhiji's ideals and by their personal experiences inspired the common man for Bhoodan. **Vivekananda ji said, 'Arise, awake, and do not stop until the goal is achieved'**. He meant only one thing that we have to keep trying to bring change in the society. **Former President Dr. APJ used to say, 'If you want to fly, you have to learn to walk'**.

It means keep reforming yourself, progressing, learning and keep building a new world.

॥ नारायण नारायण ॥



In today's modern era, the progress that has been made in the field of science and technology, the inventions that have been made happened spontaneously while struggling with personal needs, requirements and problems.

**Now the question comes that what do we have to do to change ourselves?**

- 1) First of all we must recognize our shortcomings and need to have complete faith in ourselves. When we recognize our shortcomings, work with confidence, our inner fears and worries go away and our self-confidence increases.
- 2) Sometimes due to circumstances negativity enters us. We have to make our thinking positive, while doing work in our own style, focusing on personal development, taking special care that it is for the welfare of others. We first need to clearly understand our goals and values. You have to introspect and improve yourself so that you can work on your weaknesses and improve the lives of others through your inner qualities.
- 3) To adopt a lifestyle full of positivity, it is necessary to adopt a healthy lifestyle. For this you should do activities like yoga, walking, exercise, pilates.
- 4) Balanced diet should be taken regularly. Meditation can be practiced for mental health.
- 5) Accept new challenges from time to time to improve your work efficiency and effectiveness which will bring positive changes in life. Develop sensitive feelings like kindness, affection, compassion within yourself so that positive change can be brought in the society.
- 6) Share your growth process with others so that others can be inspired to dig deep within themselves and bring positive change within themselves and their world because when you change, the world will change.
- 7) Understand other's point of view, reflect on what they say and learn to adopt what is good for the good of self and others.
- 8) Accept everyone with love as they are. When it comes to relationships and there are some sweet and sour things going on then remember Kukure's Advertisement- तेरा है पर मेरा है। (Though it is crooked but it is mine.)
- 9) Respect people. Understand their feelings, thoughts, circumstances. Treat them with respect.

॥ ॐ ॥

**Raj Didi has given very easy and useful ways to bring about change in oneself:-**

- 1) Remember that Supreme Father everyday and be grateful to him.
- 2) O Narayan, with your blessings, let me be positive in thoughts, speech, behavior, be honest, loyal, humble and make good use of every particle and every moment given by you.

Fill yourself with positive energy with above sentences

- 3) While sleeping at night, write in a diary that due to which behavior of mine someone's face lost a smile. Apologize to the one whose face has lost a smile, and get into the process of improving your behavior.

See, when you move towards changing yourself, the world will display manifold changes.

Change is never  
painful.  
Only the resistance  
to change is painful.



॥ नारायण नारायण ॥

## Wisdom Box (Glimpses of Satsang)

॥ ॐ ॥

Wisdom box is a column of Satyug magazine in which we bring to you the things told by Didi in the satsang which continuously make the life of the satsangis seven star-

### **May we harvest what we sow**

When India became independent, Anamika's father came to India from Pakistan with his family and he had nothing at that time, he became homeless overnight. His father often used to tell how he used to study sitting under the lamp post and how he worked so hard to get an engineering degree. Not only he studied on his own but also taught his brothers and sisters. My father gave a lot of importance to education, he said that education is the only thing which embellishes, beautifies and makes life beautiful. I still remember when we were little, whenever an aunt or uncle would come to our house and give us money, that money would be deposited in a wallet. This money was used for the education of children of needy people. The children of watchmen and assistants were taught. My father was so conscious about education that he would personally go to pay the children's fees and would monitor those children throughout the year to see how they were progressing and what other things they needed. I still remember that scene when during summer vacations my mother would bring dozens of school dresses and books to give to those children. I grew up in such an environment.

When I told these things to my mother-in-law, she felt very happy to hear this. She said that you have money in your hands which was given to you as a child, you should also do something like this, teach needy children. She also advised her son i.e. Yash's father to do so. When Yash's grandfather was asked, he also agreed. First of all we contacted our family doctor, Dr. Hari who had opened an international level school near our house some time ago. Yash's father and I went there and told him our intention that we want to give scholarships to the children. He said that if you sponsor, any child from a needy family he or she can also study in an international school. He told us all the arrangements of the school and how they sponsor the children. We liked his arrangement very much and thus began the

॥ नारायण नारायण ॥



journey of our education service. Every month some amount of money was put into Yash's piggy bank and during the summer holidays it became like a festival in our house. All of us would sit together and Yash's father would give the same amount of money that came out of that piggy bank and Yash's grandfather would also give and a good amount of money would be ready for the children. We would deposit this amount in the school to educate the children of the assistants. Thus began a surprising but beautiful initiative in our home. Many children completed their degrees before our eyes. Today when my Yash has turned 25, I hear so much praise about Yash that your Yash is very promising, brilliant, sincere and responsible. On hearing this, I feel it is due to the blessings of the children we sponsored. This is how the good works we do are seen bearing fruit in our lives.

#### **Importance of Adhik Mass**

Raj Didi said that in Narayan Shastra, Adhik Maas has been explained very briefly, but is of significance. Adhik month comes every 3 years and it has been given 3 names in the scriptures - first: Adhik month, second: Purushottam month, third: Mal month. It is the nature of us humans that we want more and more, so God gave us extra month.

Narayan Shastra believes in positive things, a lot of emphasis has been given on using positive, right and appropriate words. Hence in Narayan Shastra this month has only two names - Adhik Maas and Purushottam Maas. Mal Mass: Mal means dirt. This is God's month so why do we have to call it Mal mass. Spiritual guru Raghav writes that you have two choices. The number 33 holds a lot of significance in this month. Purushottam is the name of Lord Narayan, if the name comes from your mouth, you will get 33 times the results. If you repeatedly pronounce that Adhik Maas is going on, Adhik Maas is going on, Adhik Maas is going on, then you attract abundance in your life. In Purushottam month we have to do fasting, chanting, penance and meditation.

Most of the women observe fast in Purushottam month. It is written in Narayan Shastra that if you fast in this month for the sake of punya, but after fasting, your

health deteriorates and affects your family members then you should not fast. If your entire family becomes unwell because of you, you will not be able to attain punya or good deeds. You can chant and meditate. Whatever good work you do in this month, you will get 33 times more reward for it. In this month, more emphasis has been given on the word \*"dena( to give)"\*, while pronouncing it this word got transformed into \*"daan( Donation)"\*.

There is a big difference between giving and donating. If we want to give anything, we can give it to everyone but we can give donations only to some people, not everyone takes donations. We should believe more in giving and not in charity. Many people say that by giving this you will get this benefit or that benefit. But what do we have to give..? Love, respect, reverence, appreciation. Praise comes under the category of giving because if you praise anyone, the other person gets happiness. Whatever contribution you can make through service with your body, goodwill for others or prayer and money, do it comfortably and as per your capacity. We have to give all this to those with whom we live. "Charity Begins At Home.." Good works should start from home. During the month of Adhik Maas, women become obsessed with 33:33 stuff, we have to give it here, we have to give it there. Your donation is not going to bear fruit unless you start giving. The priority in giving and not charity. Even if you don't donate giving will work.

After developing the attitude of giving, if you donate then you will get the result 33 times more. Those who are not NRSP should come in contact with any NRSP and send Ram-Ram 21, 33 times in adhik mass to the people, to their dear and close ones. Raghav further writes that if you chant Adhik Maas repeatedly then you attract abundance in your life. If you say that Purushottam month is going on, then you take the name of God with your mouth. Whatever good work you do in this month, you will get 33 times more fruit.

Raj Didi has advised through Kalyani in a session.

Regularity is the secret of success

If you have to face a small failure in life, do not get disheartened by it. Whatever work you have in hand, whether it is small or big, give your 100% in it, do it with full dedication and then see to what height a small work takes you.





॥ ॐ ॥

Only thing is that we have to be regular, we have to do good things. To do this our will power should be strong. Your will power will get stronger as you keep doing. To regularize anything, you have to make a commitment to yourself repeatedly that I will stick to what I have decided and will do it.

1. I have to walk then I have to walk. I will stick to what I have decided.

2. You have to accept that we will get tired and we will also need rest. When you walk, there will be fatigue and there will be pain in the body. Any person who doesn't do anything for his health, neither walks nor exercises, if you ask him why don't do anything for your health, be it a housewife or professional everyone says- that where do we have time, we don't have time, I'm very busy.

If you are motivated in present then household chores and other work can be done later but the promise cannot be fulfilled later.

3. Repeatedly you have to say to yourself that \*"Once I have decided to walk, this exercise will make me healthier, healthier and healthier. My stamina will increase, my body's agility will increase." \* These positive sentences will motivate you to exercise or be regular.

4. Mrs. Babita ji says that do not do many things at once because you will not be able to handle all of them.

Start little by little. Do 20 to 25 minutes of walking exercise so that it becomes easy for you to maintain continuity.

Every new day that comes in our life brings a lot of opportunities. It depends on us how much we can take advantage of it. You have to take out time for yourself, to improve yourself. There is definitely some specialty in every person which has the power to take him from ordinary to extraordinary. \*"That is regularity."\* If you do any good work regularly then you have the power to reach the category of extraordinary. Regularity will bring you success and will also teach you how to maintain success. "Taking action opens doors for you and consistency keeps those doors open forever."\*

## Youth Desk

॥ ॐ ॥

Change yourself and you can change the world

The first step to bring any change is to begin with yourself. **The mystics too say- know yourself and you will know the world.** Change allows you to try new things and learn from your mistakes. We all make mistakes and there is no shame in that. What matters is how you respond to them. **If you accept that change is a part of life and embrace it, you are more likely to try new things.**

Some ways to bring change in yourself-

**Set Goals:** The first step to self-development is setting achievable goals for yourself.

**Learn New Skills:** Learning new skills is an essential part of self-development.

**Practice Self-Care:** Be it mental or Physical.

**Surround Yourself with Positive People:** Vibrations of positive people as it fastens the change.

**Embrace Change:** love the change that comes within you and appreciate yourself.

Learn to see good in every person, situation and circumstances: See the hidden message. **With experience we have learnt that we can't control everything that happens to us, but we can control how we respond.** You can't control the opinions that people have about you or the events that may take place, but you are responsible for yourself and you have control over your destiny. There will always be things in life you wish you could change, but the only thing you can change is yourself.

**Everyday night before you go to bed do self healing with affirmations that can help you in bringing this change.** When we sleep our subconscious mind is active and works on the last commands given to the brain.

In the morning make a note of affirmations, read it and make a promise to yourself that you will remember and follow them during the day. In the evening again check whether you were successful in implementing the changes. In this manner you with self check and spontaneously become the master of change.

If you want the other person to behave properly first display that behavior. Always give respect to everyone irrespective to position, power or prosperity.

We all are a minuscule part of the Supreme father so let us raise ourselves and be the instrument of transformation. **To bring in Satyug let us all pledge to make ourself a better version of what we are.**

**Narayan divine blessings with Narayan Shakti to Varsha Vaity on her birthday (15th August) for a seven star life and success and happiness in all spheres.**

॥ नारायण नारायण ॥



## Children's Desk

The topic which the team suggested to be discussed in Satyug, is the topic NRSP satsagis are asked by Guru Rajdidi to work upon. Change yourself, and the World will change.

Rajdidi always emphasizes that when circumstances are not favourable the easiest thing we do is to blame others for the situation we are in. If our marks are inappropriate we blame the school, the teachers, and everyone associated. Didi guides us by telling that when things are unfavorable start introspection. What nature, behaviour of ours has attracted this negativity. We alone are responsible.

When we start taking onus of the things which can be made right in our lives, we realize that by improving our ownself we attract the positivity of the universe towards us.

A short story to emphasize this.

Once there was very prosperous kingdom and the king of that kingdom was dearly loved by his subjects. The King decided to visit the historical and religious places of his kingdom on foot. After several weeks of travel the king returned to his palace. He had intolerable pain in his feet. He blamed the path he travelled for the pain in his feet and directed his ministers to lay leather sheets on the path. The ministers were quite disturbed because if they build a path with leather all the cows of the kingdom would have to be killed.

The ministers thought of an alternative. They made a piece that covered the king's feet. That is what now we call as Shoes.

Instead of changing the World see how we can bring the change in ourself.

It is easy to secure admission in a reputed school and perform. But by bringing the best in ourself when we bring reputation and acclaim to an institution and make it one of the top institution then not only the world will look up to us but also Universe will bless us with a life of abundance.

Miss World Nandita Gupta achieved her title because of her winning answer- I will change myself, then only I get the power to change the world.

Work on ourself, bring out the best and see the positive change in and all around you.

## Under The Guidance of Rajdidi

Rajdidi emphasizes - Your behaviour and nature are a reflection of your attitude towards any situation. Your thoughts and nature attract positive and negative situations. Reflect and find out- Due to which nature or behaviour of mine, I am attracting favourable/unfavourable situations. Bring positive amendments in your nature and enjoy favourablenesses.

Here are some magical results, following the lessons of the Satsang the satsangis have benefitted.

### **Jackpot Miracle**

I used to prepare Amrit jal for my sister, who is a cancer-survivor. Doctor had already told that she won't be able to survive for more than six months. But I used to prepare Amrit jal for her, with all my faith in Narayan. In her recent PET scan, doctors were amazed to announce that it was nothing less than a miracle that all her reports are normal. All thanks to Narayan and Rajdidi.

### **Realised the importance of words**

It's been an year since I have started following NRSP. I have realised the importance of spoken words. I have a few confessions. Since past many years, whenever I had any argument with my husband, I used to blame my mother-in-law, Why did you even got him married? Now to the result is, we are facing obstacles in getting good match for our kids. Second confession is on behalf of my deceased father. He was a teetotaler. When he learnt about his children taking Narayan drinks he used to abuse and criticize them a big time. Now the result is, all of the second generation kids are into Narayan drinking habits. Third confession, whenever I had argument with anyone, I would not eat food. Result is, we have everything with God's grace, but I cannot digest the food I eat. I beg pardon in Narayan bhawan.

### **Sonia ji- kept what belonged to others**

A few years back when I was not associated with you, I was full of deceitfulness and even I didn't believed in giving at all. My mother in law had already left for heavenly abode. During the distribution of wealth amongst my husband and his elder brother I used my cunningness. When my father in law asked me to bring all the jewellery of my mother in law in front of everyone, out of greed and smartness, I secretly kept few of her jewellery. The result is, I couldn't find my own jewellery. It is kept somewhere in home only but I am unable to find it. No such person entered in house whom I can suspect of stealing.

After I started following you, I realised my mistakes. Please pardon me in Narayan bhawan.

Didi- A big lesson for daughters and daughters in law, refrain from taking what doesn't belong to you. Otherwise nature will keep what belongs to you. It is simple, straight equation.

॥ ॐ ॥

## Inspirational Memoirs

### Change Yourself

One day on seeing their old grandfather sad, the children asked "What happened grandfather, why are you so sad. What are you thinking."

Grandfather said, "It is nothing, I was thinking about my life."

The children insisted "Grandfather please tell us about your life."

Grandfather thought for some time and then replied "When I was young I had no responsibility, there was no limit to my imagination and I used to think I could change this World."

Then as I grew, I became wiser than I thought "To change this World is a tough task, so I set small goals. I thought if not the World at least I can change my country. Time passed and as I entered middle age, I thought to change the country is not easy, so let me just bring changes in my family and in my close ones. But I could not even do that.

Now as I am counting my days in this Earth, I realize that had I just thought of changing myself, I would have definitely been able to do that. Seeing the change in me my family would have changed and seeking inspiration, my country would have changed and maybe the World would have changed. Speaking grandfather became teary-eyed and in a soft voice said "Children, you do not make the same mistake as I did. Before you change anything else, change yourself the rest will change by itself.

**Moral :- Friends, we all have the power to change this World, but you have to bring the change in you first. We have to ready ourselves first. We have to make ourselves strong, have a positive attitude, we focus towards our goals, only then we can bring about the change which we want to bring.**

. Narayan divine blessings with Narayan Shakti to Padam Heda on his birthday (31<sup>st</sup> August) for a seven star life and success and happiness in all spheres.

॥ नारायण नारायण ॥

## Telco [now Tata Motors] and Sudha Murthy

This was long time ago. I was young, bright, adventurous and idealistic. I was in the final year of my master's course in computer science at the Indian Institute of Science, then known as the Tata Institute, in Bangalore. Life was full of fun and joy. I didn't know what helplessness or injustice meant.

Maybe it was April of 1974. Bengaluru was warming up and red roses were blooming on the IISc campus. I was the only girl in my post-graduate department and lived in the women's hostel. Other girls were doing research in different departments of science. I was looking forward to going abroad to complete my doctorate in computer science. I was offered scholarships from universities in America. I didn't think of getting a job in India.

One day, on my way to my hostel from our lecture-hall campus, I saw an advertisement on the notice board. It was a standard job-requirement notice from the famous automobile company Telco [now Tata Motors]. It said that the company required young, talented, hardworking engineers with excellent academic background, etc. At the bottom was a small line: "Women candidates need not apply." I read it and felt very bad.

For the first time in my life, I stood up against gender discrimination. Even though I was not interested in doing the job, I saw it as a challenge. I did very well in education, better than most of my male peers. What I didn't know then was that academic excellence alone is not enough to be successful in real life. After reading the notice, I went to my room angrily.

I decided to inform the top management of the telco about the injustice being done by the company. I got a postcard and started writing, but there was a problem, I didn't know who the head of the telco was. I thought it would be one of the Tatas. I knew that JRD Tata is the head of the Tata Group. I had seen his photographs in newspapers (in fact, Sumant Moolgaonkar was the chairman of the company at that time).

I took the card, addressed it to JRD and started writing. To this day I remember very well what I wrote. "The great Tatas have always been pioneers. They are the people who started India's infrastructure industries like iron and steel, chemicals, textiles and locomotives. They have looked after higher education in India since



1900 and were responsible for the Indian Institute of Science established. Fortunately, I study there. But I wonder how a company like Telco is discriminating on the basis of gender."

I posted the letter and forgot about it. Less than 10 days later, I received a telegram stating that I would have to appear for an interview at the telco's Pune facility at the company's expense. I went for that interview and during the interview I told all my thoughts to JRD Tata. He found my words accurate and in this way I was elected the first woman employee of his automobile company.

## Acharya Vinoba Bhave

Acharya Vinoba Bhave, a follower of Mahatma Gandhi, was a freedom fighter who not only participated in the freedom struggle but also eliminated caste discrimination by starting the Bhoodan movement in India.

He was born on September 11, 1895 in Gagod village of Colaba district, Maharashtra. His name was Vinayak Narhari Bhave. His father's name was Narahari Shambhu Rao and mother's name was Rukmini Devi. He had three brothers and one sister. His mother Rukmini was a woman of very religious nature. He got the inspiration to follow the path of spirituality from his mother. In the year 1951, he was on a visit to the violence-hit area of Andhra Pradesh (now Telangana). On April 18, 1951, the Harijans of Pochampalli village met him. They urged Vinoba Bhave to provide about 80 acres of land so that they could live their lives.

Vinoba Bhave appealed to the landlords of the village to come forward and donate their land and save the Harijans. His appeal had an effect on a zamindar who, to everyone's astonishment, offered to donate his land. This incident added a new chapter to India's history of sacrifice and non-violence. Acharya Vinoba Bhave's Bhoodan movement started from here.

This movement continued for 13 years. During this period Vinoba toured every corner of the country. He travelled about 58,741 kms. Through this movement he was successful in acquiring 44 lakh acres of land as donation for the poor. Of those lands, 13 lakh acres were distributed among landless farmers. This movement of Vinoba Bhave was greatly appreciated not only in India but also in the world.

## GOLDEN SIX

**1) Prayer** -Thank you Narayan for always being with us because of which today is the best day of our life filled with abundance of love, respect, faith care, appreciation, good news and jackpots . Thank you Narayan, for blessing us with infinite peace and energy. Narayan, Thank you for blessing us with abundant wealth which we utilize. We are lucky and blessed. With your blessings, Narayan, every person, place, thing, situation, circumstances, environment, wealth, time, transport, horoscope and everything associated with us is favourable to us. We are lucky and blessed .Thank you Narayan for granting us the boon of lifelong good health because of which we are absolutely healthy. Thank you Narayan with your blessings we are peaceful and joyous, we are positive in thoughts, words and deeds and we are successful in all spheres of life. Narayan dhanyawad.

**2) Energize Vaults** - Visualize a rectangular drawer in which you store your money. Visualize Rs 2000 notes stacked in a row, followed by Rs 500/- , Rs100/- , Rs 50/-, Rs20/- Rs10/- and a silver bowl with various denomination of coins. Now address the locker 'You are lucky, the wealth kept in you prospers day by day.' Request the notes "Whenever you go to somebody fulfill their requirements, bring prosperity to them and come back to me in multiples." Now say the Narayan mantra, "I love you, I like you, I respect you, Narayan Bless you" and chant Ram Ram 56

**3) Shanti Kalash Meditation** – Visualize a Shanti Kalash ( Peace Pot) above your crown chakra. Chant the mantra" Thank You Narayan, with your blessing I am filled with infinite peace, infinite peace, infinite peace. Repeat this mantra 14 times."

**4) Value Addition** - Add value to cash and kind (even food items) you give to others by saying Narayan Narayan or by saying the Narayan mantra.

**5) Energize Dining Table/ Office table** - Visualize the dining table/ office table and energize it with Shanti symbol, LRFC Carpet, Cho Ku Rei and Lucky symbol. Give the message that all that is kept on the table turns into Sanjeevini.

**6) Sun Rays Meditation** - Visualize that the sun rays entering your house is bringing happiness, peace, prosperity, growth, joy, bliss, enthusiasm and health sanjeevini. Also visualize your wishes materializing. This process has to be visualized for 5 minutes.



# Finest Pure Veg Hotels & Resorts



**Our Hotels :** Matheran | Goa | Manali | Jaipur | Thane | Puri | UPCOMING BORIVALI (Mumbai)

**THE BYKE HOSPITALITY LIMITED**

Shree Shakambhari Corporate Park, Plot No.156-158,

Chakravati Ashok Complex, J.B.Nagar, Andheri (East), Mumbai - 400099.

T.: +91 22 67079666 | E.: sales@thebyke.com | W.: www.thebyke.com